

平成28年度男の料理教室

お手軽さかな料理！

平成28年8月29日（月）



主食	ごはん
主菜	いわしの蒲焼
副菜（汁物）	かぼちゃの味噌汁
副菜	彩り野菜の甘酢おろし和え
副菜（デザート）	野菜ジュース寒天

エネルギー 699kcal 塩分 2.5g

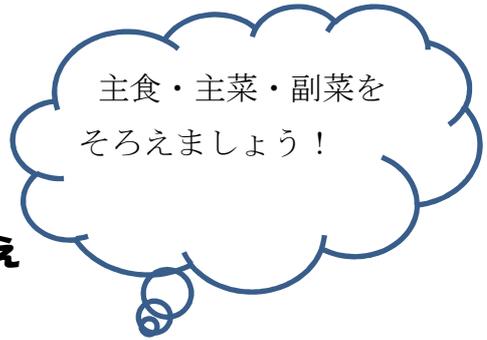
平成28年度 男の料理教室

お手軽魚料理！



本日の献立

- ・主食 五分搗きごはん
- ・主菜 いわしの蒲焼
- ・副菜(汁物) かぼちゃの味噌汁
- ・副菜 彩り野菜の甘酢おろし和え
- ・副菜(デザート) 野菜ジュース寒天



本日の献立 1人分のエネルギー 699kcal 塩分 2.5g

☆いわしの蒲焼

<材料> 4人分

1人分のエネルギー 213kcal 塩分 1.2g

鰯	4尾分	青じそ(せん切り)	5枚	
A	酒	大きじ2	みょうが(せん切り)	1個
	しょうゆ	大きじ1と1/2	獅子唐辛子	8個
	みりん	大きじ2	長ネギ(8個にブツ切り)	1本
	しょうが絞り汁	大きじ1	B	片栗粉
粉さんしょう(あればお好みで)	少々	水		小さじ1

<作り方>

- ① バットに調味料Aを合わせ、鰯を並べて、途中上下を返して約10分以上漬け込む。
- ② 青じそはせん切りし、水にさらし水けを絞る。
- ③ ①の鰯をざるにあげて、汁けをよくきる。漬け汁は残す。
- ④ オーブンシートを敷いた天板に鰯・獅子唐;ねぎを並べ200℃で火が通るまで焼く。
- ⑤ フライパンに漬け汁にBを入れ弱火で煮立たせ、オーブンで焼いた鰯を加えて、たれを絡ませる。(くずさないよう、焦げ付かせないよう手際よく丁寧に行う)
- ⑥ 器に盛り付け、ねぎ・獅子唐を添えて、青じそ・みょうがを天盛する。

☆五分搗きごはん

<材料> 4人分

五分搗き米 1.5合

1人分エネルギー 200kcal

☆かぼちゃの味噌汁

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 109kcal 塩分 0.7g

かぼちゃ(2cm角切り)	160g	しめじ(小房に分ける)	1/3パック
玉ネギ(薄切り)	1/2個	小ねぎ(小口切り)	3~4本
鶏ひき肉	40g	だし汁	2カップ
きくらげ(水で戻す)	3~4枚	豆乳	1カップ
にんにく(みじん切り)	1/2片	味噌	大さじ1強
(大きければ小さく切る)		油	小さじ1弱

<作り方>

- ① 油を温めた鍋で、にんにく、鶏ひき肉・たまねぎを順に加え軽く炒める。全体に油が馴染んだら、かぼちゃ・だし汁を入れて煮る。途中、しめじ・きくらげを加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ② かぼちゃが柔らかくなったら、豆乳を注ぎ、温まってきたら、味噌を溶き入れて、火を止める。
- ③ 器に盛り、小ねぎを散らす。

☆彩り野菜の甘酢おろし和え

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 89kcal 塩分 0.6g

枝豆(鞘付き)	200g	酢	大さじ3
B コーン缶(ホールタイプ)	大さじ3	A 砂糖	大さじ1
トマト(一口大に切る)	1個	塩	小さじ1/2
生わかめ(一口大に切る)	20g	大根おろし	200g

<作り方>

- ① 枝豆はさやごと茹でて、さやから取り出す。コーンは水けをきる。
- ② 大根おろしは自然に水けをきりAを混ぜて、Bを和える。

☆野菜ジュースの寒天ゼリー

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 88kcal 塩分 微量

野菜ジュース(オレンジ・緑or紫)	各150ml	バニラアイスクリーム	80g
粉寒天	4g	桃	1個

<作り方>

- ① 各ジュースに粉寒天半量を加え1~2分煮立たせて粗熱をとる。
- ② それぞれ流し缶に流し入れて、冷やし固める。
- ③ さいころに切り、2種を混ぜ合わせて器に盛り、アイス・黄桃を添える。